

☆ますみ弁当 ☆週 間 献 立 表

対象期間：2026/09/14～2026/09/26

大阪府では府民の健康寿命延伸をめざし、
V.O.S.の普及を図っています！
今週もおいしだけでなくヘルシーな
野菜・油・塩の量に配慮した
V.O.S.をお届けします！！

3つの基準を満たす



V.O.S.メニュー

いずれかの基準を満たす



プレV.O.S.



* E：熱量kcal P：蛋白質g F：脂肪g NA：塩分g *

14 月	カレーコロツケ 彩り野菜炒め きんぴらごぼう ブロッコリーのイタリアンサラダ 揚げギョーザ 野菜量 122g	栄養価	21 月	祝日（敬老の日）	
		E 599			
		P 11.3			
		F 18.6			
		NA 1.8			
15 火	肉団子のチリソースがけ ビーフン炒め ポテトスティック 揚げといんげんの煮付け ハーフカットコーン 野菜量 98g	栄養価	22 火	祝日（国民の休日）	
		E 593			
		P 15.6			
		F 15.2			
		NA 2.3			
16 水	白身魚フライ 小松菜ソテー 麻婆茄子 切り干し大根の煮物 チキンナゲット 野菜量 104g	栄養価	23 水	祝日（秋分の日）	
		E 560			
		P 14.9			
		F 15.3			
		NA 2.1			
17 木	野菜かき揚げ 五目大豆 かぼちゃの甘煮 ひじきと胡瓜のサラダ たこ焼き 野菜量 127g	栄養価	24 木	たまごサラダフライ おくらの煮物 味付け山菜 三色ピーマンソテー 豆乳がんも煮付け 野菜量 126g	栄養価
		E 557			E 574
		P 10.3			P 13.6
		F 15.5			F 17.1
		NA 1.8			NA 2.6
18 金	メンチカツ れんこんの甘辛炒め サイコロ高野煮 ほうれん草としめじのお浸し ミートソーススパゲティ 野菜量 96g	栄養価	25 金	鶏天 ゆかりキャベツ ごぼうの煮付け チンゲン菜ときのこの旨煮 切干大根のナポリタン風 野菜量 128g	栄養価
		E 613			E 482
		P 15.4			P 13.6
		F 16.7			F 7.9
		NA 1.9			NA 1.4
19 土	おまかせメニュー		26 土	おまかせメニュー	

【お知らせ】 週間献立表（ますみ弁当）は、HPと
Instagramに掲載させていただいておりますので、
今後はそちらにてご確認をお願いいたします。
従来通り献立表が必要な方はご遠慮なくお申し出下さい。

Follow Me!

フォローよろしくお願い致します！



よろしく
お願いします



まる味食品株式会社 〒563-0024 池田市鉢塚1-2-12 / TEL：072-751-1135 / FAX：072-753-4400

☆ 材料入荷等の都合により、献立内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

